№ 10. Warszawa 7 Marca 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Zofia Pruska.

ESTETYKA RĄK.

O pielęgnowaniu paznogci.

Jeżeli kobieta nie ma ładnych rąk a przynajmniej starannie utrzymywanych, to brakuje jej bardzo wiele. To samo można powiedzieć o mężczyźnie. Ładna rączka, o pięknie okrojonych paznogciach, jest coś równie zachwycającego, jak najcudniejsza twarzyczka, gdy tymczasem brzydka ręka oszpeci najpiękniejszą nawet kobietę. Ręka, zarówno jak twarz, najpierw rzuca się w oczy: czy wyciągnięta, czy sięgająca po co — wzbudza naprzemian zachwyt i uwielbienie, lub... wstręt i obrzydzenie. A jak często bywa przyczyną zakłopotania! Duże, czerwone ręce o pozadzieranych i szkaradnie obciętych paznogciach, sterczą i zawadzają nieraz do tego stopnia, iż się nie wie, gdzie je schować lub umieścić, i przeciwnie, ładna ręka dodaje pewności siebie i pozwala na swobodę ruchów. Z ręki często bardzo i trafnie wnioskujemy o charakterze danej osoby, to też chiromantya, jako nauka specjalna, cieszy się uznaniem nawet wśród ludzi nauki.

Sama ręka to jednak nie wszystko. Z ładną ręką przychodzimy na świat, dostajemy ją w spadku po rodzicach, więc musimy ją pielęgnować starannie i *codziennie*.

Najstaranniejszego pielęgnowania wymagają paznogcie. Zależnie od wymagań estetycznych lub czasu, który na pielęgnowanie to poświęcić możemy, paznogcie mogą być zupełnie bez zarzutu i skazy, albo tez tylko porządnie obcięte i czysto utrzymane. To drugie da się osiągnąć małym nakładem czasu i pracy, a jednak jest nieodzowne dla każdego tak samo jak mycie lub czesanie. O niem właśnie pragnę słów kilka powiedzieć.

Wiele jest osób, noszących stale przy sobie pilniczek i nożyczki, któremi się posługują wśród dnia, mając chwilę wolną. Nie pochwalam takiego zwyczaju zupełnie. Najpierw, że to nie jest „bon ton", a powtóre — wystarczy jednorazowy zabieg przy rannej toalecie. Pozatem, uważam za wielce szkodliwe wszelkie zabiegi przy paznogciach, na suchej, świeżo nie umytej ręce. Rękoczyn taki bywa poniekąd bolesny, o ile dotyczy t. zw. spychania skórki, a że paznokieć bywa wówczas twardy, więc, obcinając, łatwo można mu nadać niepożądany kierunek linii.

Pięknych, artystycznych, rasowych rąk mniej jest na świecie, niż pospolitych. Tym ostatnim można nadać wygląd przyzwoity, kształtu jednak nie da się zmienić, gdy tymczasem uformowanie paznogci jest rzeczą możliwą, a skutek pomyślny zależy od starań, jakie się paznogciom poświęca, i zdaje mi się, że nigdy nie będzie za późno przystąpić do pielęgnowania.

A więc po skończonej toalecie, — jako ostatnią czynność — myjemy mydłem ręce a szczotką paznogcie. Woda *zawsze* powinna być ciepła. Zimną wodą paznogcie *nigdy* nie dadzą się wymyć, zwłaszcza, jeżeli są czemś zabrudzone. Najlepiej nadają się t. zw szczotki roślinne, (gdyż można je doskonale wygotować), duże, bez rączki, w drewnianej oprawie, nie zbyt miękkie. Najtrwalsza — zmoczona w ciepłej wodzie i dobrze namydlona, najdelikatniejszych paluszków nie skaleczy, a znakomicie spełni swe zadanie. Miękka, szczecinowa szczoteczka jest zupełnie nieodpowiednia.

Po wytarciu rąk, *natychmiast* przystępujemy do oporządzenia paznogci. Do tego rękoczynu potrzebne są: nożyczki, pilniczek i t. zw. przyrząd do spychania skórki. Ten ostatni można sobie samemu zrobić z patyczka okrągłego (na jakim w sklepie podają paczki) z miękkiego drzewa z miazgą we środku; jeden koniec patyczka należy ściąć podłużnie, zaokrąglić i wyrównać.

Spychanie skórki, okalającej paznokieć na wierzchu, należy robić codziennie, od środka do boków. Kierunek taki jest konieczny, gdyż skórka ulega łatwo zadarciu. O ile paznogcie nie były do takiego spychania przystosowane, skórka podnoszona a właściwie odrywana od paznogcia, po kilku dniach utworzy wałek z białej, jakby obcej skóry; wałka tego pod żadnym pozorem nie wolno obcinać nożyczkami, gdyż w przeciwnym razie powstają znane i szkaradne zadry, wystrzępienia a często i krwawienia, następstwem czego bywa nieraz bolesne obrzmienie naokoło paznogcia i t. zw. „obieranie się palca".

Ten brzydki wałek po kilku dniach sam odpada łagodnie, nie pozostawiając śladu zadry; wówczas dopiero przekonywamy się, o ile paznokieć stał się dłuższy i foremniejszy, straciwszy zbyteczny narost skóry na swej powierzchni. O ile spychanie takie

uskuteczniać będziemy codziennie, gruby wałek już się więcej nie utworzy, a zauważymy małą i delikatną skóreczkę, którą przyrząd lekko i stopniowo usuwać będzie, chowając się całym czubkiem między paznokieć i ciało, a nie napotykając na żadną przeszkodę, okrąży go swobodnie.

Jeżeli — co z początku może się zdarzyć—utworzy się zadarcie skórki, okalającej paznokieć — należy je wcisnąć między paznokieć i ciało i zostawić w zupełnym spokoju, a uważać, aby nazajutrz spychać w kierunku do zadarcia, gdyż inaczej powiększylibyśmy zdarcie. Jeżeli zadra zrobi się na palcu, niedaleko paznogcia, należy ją cienkiemi nożyczkami jaknajdokładniej obciąć.

Nigdy jednak nie trzeba nawet próbować oderwać. Tak jedno, jak drugie, po 2—3 dniach zarośnie bez śladu. Oderwane goją się trudno, a zagojenie wymaga dużo czasu i starań.

Każdy następny rękoczyn zadziera je coraz więcej, potęgując okropny wygląd palca. Paznokieć powinien mieć ową przysłowiową formę migdała. Powinien więc być długi, niezbyt ostry i łagodnie jakby owalną nakrywać tarczą — wierzch palca ma wystawać trochę czubkiem, w pochylonej ku niemu pozycji. Paznokieć płaski a kantami prosto wrosły w ciało, sterczący jak łopata nad palcem — jest bardzo brzydki. Należy więc obcinać zawsze z boków ku środkowi — a ostry czubek, który się w ten sposób utworzy — spiłować pilniczkiem. Spadek ku bokom ma być łagodny, tak jak u migdała, a nie ostro ścięty, ani też prosty, co właśnie przypomina fatalne łopaty. Nożyczki służą jedynie do nadania formy paznogciom. Na skórze, na powierzchni paznogcia — nie wolno się niemi nigdy posługiwać, gdyż one rysują i kaleczą je. Tak samo nigdy nie należy oczyszczać a raczej wyjmować brud z pod paznogci — nożyczkami lub scyzorykiem, jak to niektórzy mają zwyczaj czynić. Jest to i nieestetyczne i zarazem bardzo szkodliwe, a zupełnie nie odpowiada celowi. Paznokieć pozostaje brudny jak był przedtem, a ostre narzędzie podrywa ciało od paznogcia i czyni w nim szkaradne wyłomy, nie mówiąc już o możliwem skaleczeniu i zakażeniu.

Dwa razy na tydzień obcinanie zupełnie wystarczy. Kto jednak ma czas — ten codzień znajdzie coś do wyrównania — ale to są zbytki, na które nie każdy się zgodzi.

Nożyczki powinny być ostre, cienkie, szpiczaste i proste. Okrągło zagięte uważam za niedogodne, a owe grube — dla pięknych paznogci i delikatnej kobiecej ręki — zupełnie niewłaściwe.

Aby paznogcie posiadały ów pożądany blask i połysk, należy je po umyciu i starannem wysuszeniu, ułożywszy wszystkie palce w linię — wycierać mocno i szybko chociażby suchym ręcznikiem. Irchowa skórka jest lepsza, a dla bardzo wybrednych polecić mogę różne pasty i proszki do zabarwienia, których recepty „Kosmetyka“ w zeszłym roku podawała. Można wreszcie w perfumerjach nabyć rozmaite wspaniałe i kosztowne przyrządy „manucure“.

Ja tylko pragnę zaznaczyć, ze bardzo mało czasu i utensylji potrzeba — aby mieć ładne i porządnie utrzymane paznogcie.

Jest dużo zajęć, które niszczą ręce. O ile można wykonywać pracę w rękawiczkach — jest to wielkiem dobrodziejstwem dla rąk. A tak się można do

W salonie o salonie.

Nieliczne, lecz dobrane kółko. Kilku artystów, kilka młodych i pięknych kobiet, wybitny polityk, jakiś o szerokim geście finansista i pani domu — najpiękniejsza wśród pięknych. Salon w stylu łagodnego barocca, zawierający w sam raz tyle światła, aby połysk bronzów i złoceń nie raził, ani nużył oczu, lecz je bawił; aby koloru dojrzałych wiśni brokat portyer i obicia mebli nie krzyczał, ale rzucał łagodnie, połyskliwe, niemal pieszczotliwe refleksy na twarze kobiet, na śliczne drobiazgi, porozrzucane po konsolach i stolikach, zlewał się z całością i dopełniał harmonii barw i kształtów. Salon — istny poemat. Rozmowa — o kobiecie, o jej roli w salonie. Temat raczej nie aktualny, choć wszystko, co piękne, jest zawsze aktualne, rzekłby Oskar Wilde.

„Tak, proszę państwa; dziś tradycya *salonu*, w najpiękniejszem tego słowa znaczeniu, już prawie zaginęła. A przecież salon spełniał w swoim czasie misyę arcykulturalną“, mówił malarz W. „Zapomniano już o tem; a te kobiety, które i dziś byłyby do tej roli zdolne, kobiety o duszy wytwornej, poświęcają się zajęciom i zawodom praktycznym, lub uprawiają dobroczynność — i w ten sposób ludzkość traci coraz zupełniej ów wysokiej wartości czynnik kulturalny, którym bywały niegdyś salony i królujące w nich wybitne kobiety. Proszę tylko przypomnieć sobie rolę kobiet w salonach we Francyi w epoce ostatnich Ludwików, następnie za cesarstwa i jeszcze w czasach Restauracyi...“

„Niewątpliwie, ma pan racyę“ — przemówił finansista. „Na to jednak nie ma rady. Czasy się zmieniły. Kobieta, która była osią owych zebrań, stworzyła sobie dziś inne zadania i cele. A przytem cały tryb życia człowieka nowoczesnego zmienił się w sposób gruntowny. Pomijając już to, że stworzenie i utrzymywanie stylowego salonu jest dziś dla zamożnego nawet człowieka rzeczą za kosztowną, ma on zbyt wiele dziś zajęć, a także rozrywek tanich, a nieraz bardzo kulturalnych — poza domem. Interes, związany niegdyś z salonem, przeniósł się dziś do towarzystw publicznych, sal odczytowych, wszelkiego rodzaju widowisk, sal balowych i koncertowych, wreszcie do restauracyi i kawiarni...“

tego przyzwyczaić, że zimą trudno nawet bywa z rękawiczkami się rozstawać. Nie jest to jednak „conditio sine qua non", gdyż w takim razie piękne paluszki byłyby wyłącznym przywilejem próżniaków i nielicznej garstki pań, spędzających życie w buduarze. Ja zaś pragnęłam zaznaczyć jedynie, że jeśli się racyonalnie z rączką obchodzić, to pielęgnowanie jej wymaga bardzo mało czasu, a przy pracy nie ulega ona tak prędko zabrudzeniu.

Na zakończenie dodam, że w tem jak i we wszystkiem, indywidualność i gust osobisty decydują, jak paznogcie mają być obcinane, to znaczy: mniej lub więcej krótko, więcej lub mniej szpiczasto; noszenie jednak zbyt długich paznogci jest nieestetyczne i niepraktyczne, gdyż takie paznogcie łatwo się łamią. Lecz pielęgnowanie jednego paznogcia na małym palcu — do frapującej długości — u domorosłych elegantów — jest śmieszne, pretensyonalne, bardzo brzydkie i w dodatku... „mauvais genre"!

Dr. Luster — Kraków.

Przyczynek do reformy obuwia.

(*Ciąg dalszy*).

Pielęgnowanie i zapobiegawcze leczenie zmian chorobowych stopy.

Zacznijmy od palców. Na stopach z epoki starożytnej i nieledwie tu i ówdzie napotykanych jeszcze w dobie współczesnej, widzimy wachlarzowaty układ palców. Palec duży, nieco oddalony od drugiego, stanowi prostolinijne przedłużenie wewnętrznego brzegu stopy. Drugi palec bywa nieco dłuższy od reszty, każdy palec zaokrąglony, przylega niemal całą swą dolną powierzchnią w pozycyi stojącej ciała do powierzchni, o którą się opiera.

„A mnie się jednak zdaje — ciągnął znów malarz — że przyczyną tego raczej smutny fakt, iż człowiek dzisiejszy zatracił wszelki *styl* w życiu. Żyjemy bez stylu. Mieszkamy bez stylu, ubieramy się bez stylu i bawimy się bez stylu. A styl w życiu, to tak samo wielka i piękna sztuka, jak piękny budynek lub obraz — dzieło wielkiego talentu. Rzecz równie twórcza i równie trudna do naśladowania..."

„O tak! — zabrzmiał melodyjny głos pani Z., ślicznej kobietki o oczach koloru górskiego jeziora, zmieniającego się co chwila, i srebrzysto-popielatych cud — włosach. „Sztuka utrzymania dobranego kółka w salonie wymaga po prostu specyalnego talentu, a zarazem zaparcia się samego siebie..."

„Ha, ha! — zaśmiał się finansista. „Pani Izo! To się pani nie uda! Mimo to będę we czwartek w salonie pani i jestem pewny, że bawić się będę doskonale". „Najuprzejmiej proszę. Lecz właśnie dlatego cieszy się mój salon dobrą sławą, że jestem jako gospodyni zdolną do samozaparcia. Umiem stanąć na boku, w cieniu, i zostawiam gościom mym w sam raz tyle swobody, ile jej zostawić należy, ażeby nie odczuwali przymusu..."

„O, to istotnie zaszczyt zdolnościom pani przynosi. I godzę się z tem, że to jeden z koniecznych warunków salonowej atmosfery."

„Harmonia — wtrącił znów malarz — która musi panować w istotnie wytwornem towarzystwie salonu, polegająca na półtonach, na barwach dopełniających się wzajemnie, nie znosi ni barw, ni głosów wyrywających się z całości, psujących tło. Prawdziwie piękny i skończony styl nie znosi kakofonii. Nic tak nie psuje tej pięknej wiązanki kwiatów, jaką tworzy dobrane towarzystwo salonu, jak pretensyonalna uczoność, gadulstwo, krzykliwe wysuwanie swej osoby na plan pierwszy, równie jak gwałtowne ruchy lub strój, zwracający powszechną uwagę. Towarzystwem zbierającem się w salonie winna rządzić *dyskrecya*. Rozmowa nie powinna być jednostronna, na jeden tylko kierunek ograniczona, ani zbyt głęboka, ani za płytka. Gospodyni zaś — tu muszę rzucić w stronę pani tego domu komplement — winna tak, jak pani, „*avoir des clartés de tout*".

Tu zabrał głos młody muzyk: „Cała sztuka utrzymania wykwintnej harmonii w salonie polega, zdaje mi się, na tem, na czem stoi każdy prawdziwy ar-

Brzeg wewnętrzny, od pięty do szczytu palca dużego, tworzy linię prostą, natomiast podbicie wznosi się po stronie wewnętrznej szybko ku górze, by łagodnie zniżyć się ku brzegowi zewnętrznemu. Oto w zarysach cechy, znamionujące stopę normalną.

Jak jednakże odmiennie wygląda stopa już na pierwszy rzut oka znawcy prawidłowej budowy ciała!

Palec duży zbacza na zewnątrz pod kątem rozwartym ku brzegowi wewnętrznemu, którego linia prosta przeobraziła się — w falistą. Przestrzeń wolna między dużym a drugim palcem zanikła, a z okrągłości palców nie znajdziesz dziś śladu, bo one tworzą istne bryły niekształtne, coś w rodzaju prasowanych fig, ułożonych w ciasnem pudełku. Przy mniej wybitnych zmianach degeneracyjnych, tworzą palce czworoboki w kabłąk zgięte, opierające się tylko końcami na swej powierzchni. Mimochodem nadmieniamy, iż właśnie ten moment najbardziej sprzyja wytwarzaniu się odgniotków i to na szczycie wypukłości zgiętego palca, gdzie ucisk ciasnego bucika bywa najintenzywniejszy.

Wobec tak jaskrawych zniekształceń trudno się faktycznie oprzeć uczuciu niesmaku i goryczy na widok wandalizmu uprawianego nawet przez tych, którzy, dzięki wrodzonemu zmysłowi estetycznemu, odczuwają głęboko piękno prawidłowych kształtów ciała. Co gorsza, ci, których obowiązkiem z hygienicznych względów jest nawoływać do reformy nieracyonalnego obuwia, (a mam na myśli lekarzy), dotąd zdradzali dziwną obojętność i apatyę, aczkolwiek poważne następstwa nie należą wcale do rzadkości. Wystarczy bowiem wspomnieć o tak zwanej płaskiej stopie, będącej częstokroć dziełem mistrza kunsztu szewckiego, którego wiedza szablonowa nic wspólnego niema z anatomią stopy, aczkolwiek znajomość anatomii powinna stanowić podstawę jego zawodowego wykształcenia. Lecz ani moda, ani szewc nie ponoszą bezpośrednio winy powszechnego dziś kalectwa, lecz my sami, którzy poddajemy się niewolniczo i dobrowolnie powolnej operacyi, okaleczającej nasze stopy. Wielki już zaiste czas wyzwolić się z tej niewolniczości, a przynajmniej dzieci nasze uwolnić z kajdan brutalnie i nielitościwie. im nakładanych.

T. zw. modny, zgrabny bucik ma trzy kardynalne wady, będące rażącem przeciwieństwem tego, czego wymaga nawet stopa, odbiegająca swą budową od normy, t. z. dostosowana do nienaturalnej formy bucika.

W buciku takim uderza nas przedewszystkiem jego ostre zakończenie, przypadające swym szczytem na linii środkowej stopy. Rezultaty takiego naginania stopy do fantazyi ludzi niepowołanych i zgoła pojęcia nie mających o wyglądzie nogi normalnej, a tem mniej o skutkach sztucznego ścieśniania jej, nazbyt widoczne są na stopach współczesnych ludzi. Zbieżny kierunek palców ku osi środkowej, deformacya palców, zgrubienia skóry, odgniotki, odzięby i odmrożenia — oto plon za cenę popisu „piękną nóżką". Lecz piękny bucik niema nic wspólnego z nóżką, on pokrywa tylko zeszpeconą stopę, tem brzydszą, im „zgrabniejsza" jego osłona.

Drugą wadą dzisiejszego obuwia, w skutkach nieraz poważniejszą od wyżej wzmiankowanej, jest przemieszczenie *podbicia* ku linii środkowej bucika. Wiadomo z powyższych uwag, że szczyt wypukłości podbicia przebiega wzdłuż wewnętrznego brzegu stopy, a nie jej środka, to też nic dziwnego, że stały ucisk

---

tyzm, więc na ukryciu tego, co jest *techniką*. Tak jest w obrazie, lub w utworze symfonicznym, wreszcie w pięknym budynku, przezwyciężanie trudności technicznych nie powinno nas zdumiewać, ani nawet zwracać naszej uwagi, gdyż inaczej nastrój pierzcha".

„Zbyt mało zwracacie państwo uwagi na sztafarz, zewnętrzne ramy, czyli na urządzenie salonu", zabrał głos milczący dotąd poeta. „Że czujemy się wszyscy w tym domu tak dobrze, nie małą to zasługą wykwintnego smaku naszej gospodyni, jaki w urządzeniu tego domu objawiła. I w tem były kobiety, królowe salonów w XVIII w., niemal niedosięgłymi dziś mistrzami.

W niejednym już byłem salonie dzisiejszym; a to, co widziałem, choć piękne, nieraz wspaniałe i bogate, dalekie jednak od tej cudownie wykwintnej prostoty, która w dawnych salonach francuskich, niemniej i w naszych— choć te ściśle i zawsze z Francyi wzory czerpały — sprzyjała owemu rozkosznie lekkiemu nastrojowi, który bywał odpoczynkiem dla niejednego z najtęższych ówczesnych twórców i myślicieli, a nieraz i natchnieniem...

Rama ma nadzwyczajną dla obrazu wagę. Zbyt wspaniała może stać się zgubą dla subtelnego malowidła. Podobnie w salonie: „geograficzne położenie" kilku krzeseł i foteli może być zabójczem dla towarzyskiej w salonie rozmowy; niefortunne oświetlenie, które razi oko, psuje harmonijny zespół osób zabawiających się i wydobywa z tła pewne tylko szczegóły — z ujmą nieraz całości. Tak zwany „eraryalny" zbytek, okazałość wnosi w nastrój gości sztywność i wymuszoność".

Jakżeż nieswojo czują się zawsze w salonie, zapchanym pamiątkami, fotografiami i ową bezwartościową tandetką, złożoną z przeróżnych fraszek i drobiazgów, rzadko—i nigdy zupełnie—odkurzanych, które dają wrażenie ciasnoty, zaduchu i krępują lot myśli. Istotnie — w tego rodzaju salonie ma się jedynie ochotę do rozmowy o służbie, domowych kłopotach, bólu zębów lub o „nieszczęśliwych a kochanych krewnych".— Każdy salon powinien mieć swój własny odrębny klimat, będący odzwierciadleniem duszy zazwyczaj gospodyni domu. Lecz ażeby tak było, musi być ona *indywidualnością*, w całkiem specyalnem tego pojęcia znaczeniu.

W klasycznej starożytności rozumiano przez wyraz *persona* (osoba) najpierw i przedewszystkiem maskę. Miało to swoje uzasadnienie w życiu starożytnych. Grek starożytny lub Rzymianin, który odgrywać chciał

twardej i niepodatnej skóry bucika na wyniosły grzbiet podbicia tak często bywa powodem płaskiej stopy. Rzadziej zdarza się ta przypadłość przy posługiwaniu się gładkiemi bucikami, które jednakowoż są dziś tak rzadkie w użyciu, jak wyjątkowem zjawiskiem jest stopa prawidłowo zbudowana.

Na koniec wspomnieć wypada o wysokich obcasach, które powodują obsuwanie się stopy ku przodowi bucika, co właśnie sprowadza kabłąkowate wygięcie palców, o czem wyżej wspomnieliśmy.

Wyzwolenie stopy z kajdan ją krępujących w fizyologicznym rozwoju — to zbawienny krok ku wydoskonaleniu klasycznej budowy ciała, tudzież zahartowaniu organizmu przed niebezpieczeństwem przeziębienia. Wiadomo powszechnie, że najwraźliwszą częścią ciała na wpływy zewnętrzne stanowi stopa wskutek niekorzystnych nad wyraz stosunków, wśród których „dusi" się wprost noga ludzka. Zmniejszoną jej odporność na wpływy atmosferyczne przypisać należy wyłącznie utrudnionemu obiegowi krwi oraz nadzwyczaj upośledzonej perspiracyi.

Natura upomina się dobitnie o swoją krzywdę, pospieszmy jej zatem z pomocą dla dobra własnego i przyszłych pokoleń, które skazujemy na powolne kalectwo. Środkiem zaradczym może być jedynie gruntowna reforma obuwia, polegająca na *indywidualnem dostosowaniu bucika do danej budowy stopy.* Nawet wśród takich warunków powinniśmy jaknajczęściej *obnażać w domu stopy*, by w niej ułatwić obieg krwi oraz perspiracyę, co w zastosowaniu do dzieci odda niepospolite przysługi w znaczeniu hygienicznem. Każdemu przecie wiadomo, że w bucikach odczuwa się dotkliwiej zimno, niżli przy obnażeniu nóg, że odmrożenia są częstsze w klasach zamożnych, aniżeli u ludu. Ileż to razy wybiega służba nasza w dniach mroźnych na ulicę boso, nie odczuwając wcale przykrości, dającej się nam w obuwiu wysoce we znaki.

Wiedeńskie i warszawskie obuwie grzeszy niemiłosiernie różnorodnemi wadami, natomiast typ bucika amerykańskiego odpowiadałby celowi, gdyby jego ciężar nie utrudniał praktycznego zastosowania tego fabrykatu u kobiet.

Na tem zakończymy nasze *ogólne* uwagi, odkładając omówienie zmian chorobowych i zapobieganie im do następnych numerów.

(*D. c. n.*).

Z HYGIENY.

Dlaczego murzyni mają wybitnie białe zęby?

„Kronika Dentystyczna" w sposób bardzo pouczający objaśnia, dlaczego murzyni mają wybitnie białe zęby.

Powszechnie panuje przekonanie, że zęby murzynów mniej ulegają próchnicy, niż zęby ras białych. W celu naukowego uzasadnienia tego poglądu jeden z le-

lub odgrywał jakąś rolę w życiu publicznem, musiał obliczać każdy swój ruch, układać dla towarzystwa swą twarz w odpowiedni wyraz, czyli przywdziewać na twarz *maskę.* Zdejmował ją tylko w najściślejszem kółku rodzinnem, a jego życie prywatne, rodzinne istniało tylko dla niego samego. Dziś jeszcze u ludów wschodnich bywa życie prywatne ścisłą granicą i dla obcych nieprzekraczalną, oddzielone od życia towarzyskiego mężczyzny; kobieta bowiem wschodnia istnieje li tylko dla rodziny. I uchodzi za rzecz nieprzyzwoitą chęć wtargnięcia w szczegóły życia prywatnego. Granica taka w życiu Europejczyka, w czasach dzisiejszych, jest niemożliwą do utrzymania, zwłaszcza że tu kobiety rola towarzyska ważniejsza, niż mężczyzny. Kobieta zaś jest w znacznie mniejszym stopniu zdolną od mężczyzny, do wyemancypowania się z przeróżnych intimnych rzeczy, związanych z jej życiem rodzinnem.

Mimo to jednak powinna i ona posiadać umiejętność przywdziewania maski. Jest to nawet jej obowiązkiem towarzyskim.

„Coraz jednak rzadziej" — mój panie — zabrał głos finansista — „spotykam dziś, nawet w t. zw. najlepszych towarzystwach, kobiety, któreby umiały w salonie milczeć dyskretnie o swoich i mężów kłopotach, powodzeniach, zawodach etc. A jednak rzeczy te tak niemile brzmią w atmosferze salonu..."

„A jednak — rzekła jedna z dam — „w tem, czego państwo od salonu żądacie, łatwo pomieścić można ironiczne pojęcie „laleczkowatości..."

Nie sądzę — odparł poeta. Mnie się zdaje, że w takiej właśnie atmosferze tworzy się ów swobodny barwny wdzięk duchowy, ów ustawicznie zmienny rytm słów i myśli lekkich, skrzących się nowością, dowcipem, paradoksalnością, przypominających barwą wytwornie powiewne drzeworyty japońskie". *Es.*

(*Dok. n.*).

karzy francuzkich przeprowadził w Sudanie badania równolegle między rasami czarnemi a miejscowemi białemi (maurami i arabami). Cały szereg badań doprowadził go wreszcie do wniosku, że odporność murzynów przeciw próchnicy jest mniejsza, niż można sądzić.

Rażąca białość ich zębów jest wynikiem starannego pielęgnowania jamy ustnej, prócz tego pewną rolę odgrywa również kontrast barwny pomiędzy zębami a skórą murzynów. Godnym uwagi jest fakt, że murzyni, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, czyszczą zęby miękkiem drzewem. Improwizowaną taką szczoteczkę do zębów robią w ten sposób, że kawałek miękkiego drzewa rozłupują lub rozgryzają na jednym końcu. Zęby przednie, jako najbardziej dostępne i najlepiej czyszczone, prawie wcale nie ulegają próchnicy. Do zachowania zębów murzynów w dobrym stanie przyczyniają się również ich pokarmy i woda do picia. Murzyni używają pokarmów przeważnie roślinnych (ryżu i prosa), mięsa zaś — tylko wyjątkowo. Fermentacja zatem bywa nieznaczna; niema również rozpadu resztek mięsnych, lub też rozpad taki jest bardzo nieznaczny. Woda studzienna, jak wykazało badanie, zawiera w okolicach Timbuktu dużo związków magneziowych.

Tak więc, dzięki tym 3 czynnikom: hygienicznemu przyzwyczajeniu, rodzajowi pokarmów i własnościom wody do picia, murzyni mają zdrowe zęby.

Hygiena oczu.

Bóle głowy i migrena bardzo często powstają na tle chorób oczu.

Jeden z okulistów niemieckich podaje szereg następujących przepisów, których trzymać się należy, aby nie być narażonym na choroby oczu:

1) Gołem okiem nie należy wpatrywać się w silne źródło sztucznego światła, ani też patrzeć na słońce.

2) Przy czytaniu, pisaniu, szyciu i t. d. należy zawsze siedzieć prosto i trzymać kajet, książkę lub robotę w odległości 30 centymetrów od oczu.

3) Trzeba unikać przy czytaniu — półzmroku i ciągłego wahania się siły światła, gdyż to jest zabójczem dla oczu.

4) W pozycji leżącej, jak również podczas jazdy lub też chodzenia nie należy czytać, gdyż oczy przytem bardzo się męczą, i to zmęczenie powoduje uporczywy ból głowy.

5) Rękopisy pisane drobnem pismem lub książki, drukowane drobnym drukiem, należy odczytywać tylko przez czas krótki, z licznemi przestankami.

6) Przy bólu oczu wskutek dłuższego czytania lub pisania, należy stanowczo oczom dać wypoczynek.

7) W wypadkach, gdy wpadnie cośkolwiek do oka, nie należy go trzeć, lecz czekać, póki nie pozbędziemy się obcego ciała z oka przy pomocy łez.

8) Codziennie należy obmywać oczy świeżą, czystą, *zimną* wodą.

9) W razie jakiegokolwiek cierpienia oczu, choćby nawet zwykłego zapalenia oczu, zwracać się należy natychmiast o poradę do okulisty.

W końcu dodaje autor uwagę następującą: *„Dopiero gdy hygiena oczu zostanie gruntownie wpojoną młodzieży szkolnej, spodziewać się można, iż zdołamy zapobiedz przynajmniej połowie chorób ocznych, gdyż dziś jeszcze ciągle więcej ludzi ślepnie z powodu głupoty, niż z powodu choroby"*.

Ze świata.

W haremie szacha perskiego. Chybiony zamach na szacha perskiego, wykonany 28 z. m. w Teheranie stoi w pewnym związku z walką, jaką toczy medżilis (parlament) perski z władcą Persji, mianowicie medżilis odmówił niedawno szachowi 2 milionów franków na utrzymanie haremu z.. tysiącem żon. Ten konflikt po raz tysiączny stwierdza, że w każdej niemal sprawie tkwi... *cherchez la femme.* Uwagę Europy zajął—wobec tego zamachu — w chwili obecnej harem szacha perskiego.

O haremie tym wydał niedawno ciekawą książkę sekretarz ambasady francuzkiej w Teheranie, p. de Lorey. Z książki tej podajemy kilka nader ciekawych szczegółów.

Harem szacha perskiego nosi nazwę „Enderun". Wstęp europejczykom jest oczywiście wzbroniony, i śmiałkowi, który zdołałby się przedostać do wnętrza, grozi śmierć; wyjątek czyni się jedynie dla słynnych lekarzy europejskich, ale i ci w takich razach oglądają tylko swoje pacjentki, inne mieszkanki haremu i całe jego urządzenie wogóle pozostaje i dla lekarzy tajemnicą. Wszystko, co wiemy z książki p. de Lorey, zostało zdobyte drogą przypadkową.

Nieodłączną częścią instytucji haremowej jest pojęcie niewolnictwa. Każda mieszkanka haremu jest w naszem pojęciu niewolnicą; tak więc niewolnictwo, urzędownie zniesione, w haremie trwa do dnia dzisiejszego.

Wejście do haremu strzeże przy masywnych żelaznych, pozłacanych wrotach — kilku atletycznej budowy eunuchów. Sam harem składa się z kilku oddzielnych pałacyków, domków, zamieszkanych przez eunuchów, i ze wspaniałego ogrodu, będącego miejscem przechadzek dla dam haremowych. Przednia część ogrodu składa się z olbrzymiej hali, gdzie w ciągu dnia gromadzą się krewne i przyjaciółki dam haremowych oraz różne modniarki, szwaczki, i wogóle dostawczynie wszelkiego towaru.

Główny kontyngens odalisek haremowych stanowią płomiennookie gruzinki, te prawdziwe huryski z raju, o jakich marzy każdy prawowierny mahometanin. I w istocie, trudno o piękniejszy typ kobiet na świecie. Cudowne, duże i namiętne oczy, prześliczne czarne włosy o połysku stalowo niebieskim, płeć śnieżna, marmurowa, kształty klasyczne, bez zarzutu. Gruzinki to — prawdziwy poemat górzystego, poetycznego i dzikiego Kaukazu. Mają one kibić wysmukłą, cudny owal twarzy, lecz najwięcej zachwycają czarem i powabem swych oczu. Nawskroś namiętne, gruzinki wypalają się prędko, a jeszcze prędzej więdną

w haremie, gdzie zatracają szybko swoją indywidualność, niepomiernie tyją i tracą wszelką estetykę. Obok gruzinek bardzo ponętnym i poszukiwanym towarem dla haremu szacha perskiego są greczynki, albanki, rumunki i węgierki. Wśród greczynek, zamieszkujących harem, są kobiety klasycznie piękne; o złocistych splotach, o profilu klasycznym, przypominają one te dziewczęta, z których Zeuxis rzeźbił w czasach klasycznych posąg Pięknej Heleny. Węgierki i rumunki odznaczają się nie tyle urodą, ile wielką szlachetnością rysów, wdziękiem i elegancyą.

Mieszkanki haremu żyją w ustawicznem podnieceniu i oczekiwaniu tej szczęśliwej chwili, kiedy spadnie na nie najmiłościwsze oko ich władcy. Czego się nie robi dla tej chwili!

Ubierają się w najkosztowniejsze szaty, wystawiają na pokaz, co mają najpiękniejszego, ukrywają wszelkie braki, różują twarz, czernią brwi, robią wszystko, co tylko w ich mocy. W dniu swych urodzin i w Nowy Rok szach ukazuje się żonom i rozdaje im garściami kosztowności. Ale mieszkankom haremu to nie wystarcza. Choćby miały jaknajwięcej złota, drogich kamieni, jedwabiów, atłasu—wszystko zamało. Skorzystał z tego słynny Worth paryski i posłał do Teheranu jedną ze swych najzręczniejszych agentek. Wszystko, co w Paryżu wyszło z mody, sprzedaje się tutaj po bajecznej cenie, zwłaszcza, jeżeli dama z haremu pragnie być jedną posiadaczką jakiejś materji. W przeciwnym razie może ujrzeć suknię z tejże materji na służebnej drugiej „damy", swej rywalki. Takie już są zwyczaje haremu.

Pośrodku ogrodu wznosi się ogromny, biały „pałac snu". Tutaj „król królów" spędza noce, strzeżony przez eunuchów i damy dworskie wyższej rangi, pełniące obowiązki: naczelnika tajnego gabinetu, skarbnika, kustosza, mistrzyni ceremonji, „usypiaczek" i t. d. Jeden z lekarzy haremu zapewnia, że szacha przez noc całą masują delikatne rączki niewieście.

Najgorętszem życzeniem każdej mieszkanki haremu jest być matką chłopca, ponieważ to zyskuje jej łaski władcy. Dla osiągnięcia tego celu damy haremu uciekają się do wszelkich środków: nacierają boki żółcią wilka, połykają świętą ziemię z Mekki, piją zaklętą wodę, używają zaklęć i talizmanów. Teraz tak samo jak dawniej, harem spędza dzień cały na rozmowach, plotkach, przymierzaniu odzieży, przyjmowaniu gości i piciu herbaty. Wieczorem bawią ich tancerze, kuglarze, klowni i t. p.

Ulubienice szacha mieszkają w ozdobnych pałacach. W pewne dni odbywają się u nich przyjęcia, na których bywają żony dygniatarzów państwowych i innych osób z wyższego towarzystwa. Celem tych wizyt jest po większej części zdobycie protekcji lub odznaczenia dla męża. Na przyjęcia te przybywa i sam szach z podarkami. „Wysokim żonom" wolno też składać wizyty w mieście. Wyjeżdżają one w zamkniętych karetach i zakrywają twarz czarną materją.

Przed karetą jedzie zwykle na koniach oddział „dżelandanów", którzy machają srebrnemi buławami i wołają; „bądź ślepy! bądź ślepy!" Jednocześnie eunuchowie na koniach spędzają przechodniów w boczne ulice, lub każą im się odwracać twarzą ku ścianie, aby wzrokiem swym nie splamili żon szacha. Tuż za karetą służba niesie samowary, filiżanki i t. p., jako też ulubione stworzenia dam haremowych. Orszak ten zamykają Kurdowie w malowniczych kostjumach.

Kiedy szach odbywa podróż w głąb kraju, jedzie za nim cały harem, co razem ze świtą męską stanowi 3—5 tysięcy ludzi przy 6 — 8 tysiącach koni! Miejscowość, którą szach zaszczycił swemi odwiedzinami, wygląda przez czas długi jak po przejściu szarańczy.

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji—odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane. Odpowiedzi są udzielane w miarę wolnego miejsca i po kolei. Listów nieopłaconych lub niedostatecznie opłaconych redakcja nie przyjmuje.

Stroskanej. 1) Nalewka benzoesowa jest nieszkodliwa i może być stosowaną jako dodatek do wody przy myciu twarzy. 2) Skoro Sz. Pani forsownem odżywianiem się odzyska pierwotną tuszę, znikną zmarszczki zupełnie.

P. Marji K. 1) Do wybielania włosów na złoty blond nadaje się tylko woda utleniona. 2) Farba ta zawiera ołów — jest szkodliwa. 3) Woda ciepła. 4) Raz na 3 tygodnie.

Juvenis. Może poradzić tylko lekarz, po dokładnem zbadaniu.

Varsovienne. 1) Tak jest wistocie, żółtko jaja wywiera wpływ dodatni na cerę, gdyż zwalcza anemię. Spożywać należy od 8—12 żółtek dziennie w mleku lub czekoladzie. Preparat, o jakim mowa jest w liście, zawiera lecytynę, otrzymaną właśnie sposobem chemicznym z żółtek jaj. 2) Odrosną. 3) Kuracja taka trwa zazwyczaj od 4—6 tygodni.

Mimozie. Należy natrzeć *lekko* co wieczór skórę szyi niżej podaną maścią, a rano zmyć gorącą wodą i mydłem.

Rp.
Sol. hydrogenii superox. (10 %)
Lanolini anhydr.
Zinci oxyd. āā 2,0
Aquae
Glycerini āā 0,5
Mitini puri 20,0

Maści powyższej nie wolno używać do twarzy!

P. L. P. 1) Przedwczesne siwienie włosów jak również liszaje na twarzy przy *suchej* skórze są oznaką nieprawidłowej przemiany materji, anemii, lub zaburzeń przewodu pokarmowego — należy więc bezwarunkowo przed rozpoczęciem zabiegów zewnętrznych przeprowadzić kurację ogólną, zależnie od przyczyny, a pod kierunkiem i podług wskazówek lekarza domowego. 2) Są specjalne przyrządy gimnastyczne domowe, t. zw. „autogimnasty".

P. Z. F. 1) Rp.
Acidi salicylici 1,0
Collodii elastici 10,0

Sposób postępowania: należy przedewszystkiem odcisk rozmiękczyć (w ciepłej wodzie z dodatkiem szarego mydła); gdy

skóra dokładnie wyschnie—należy posmarować ją środkiem wyżej podanym; po upływie 24 godzin zdejmuje się collodium salicyl. znów rozmiękcza się skórę sposobem wyżej podanym—poczem tak samo smaruje się ją; w ten sposób warstwy rogowe (z których składa się odcisk) jedna po drugiej odpadną, i po upływie kilku dni odcisk jest usunięty zupełnie. Dla uniknięcia recydywy należy bezwarunkowo nosić obuwie nieco luźne.

2) Przyczyny tej przypadłości są rozmaite; prosimy o informacje bliższe.

3) *Capillogéne* firmy Siou.

4) Adresów lekarzy w piśmie nie podajemy.

5) Raczy Sz. Pani przeczytać odpowiedź, zamieszczoną w № poprzednim *Matce.*

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* **Franciszka Martina Kraków,** *Rynek główny № 12.*

5) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) **Zakopane,** *Pensjonat Dora.*

7) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

8) **W. Paszkowski,** *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10⁰/₀).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

3) *Zakład wodoleczniczy i sanatorjum* **Dr. Chramca** *w Zakopanem (10⁰/₀).*



PIEGI i **plamy** usuwa bezpowrotnie krem angielski Dra Orgley. Sprzedaż wszędzie. Skład główny w Laboratojrum **W. Klimeckiego i Co, Warszawa, Niecała 5, tel. 33.74.**

Dla prenumeratorów „Kosmetyki“ na wszystkich wyrobach 10%.

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA :: KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

Skład hurtowy: Henryk Welt, Przejazd 5, Hoffmann i S-ka Jasna 5, Abramowicz, Nowolipki 7, Stein, Marszałkowska 100.

Nagr. Med. Złotym i dyplomem na wystawie lekarzy i przyrodników we Lwowie w r. 1907

„Arystokratyna“

Polskiej Chemicznej Fabryki Apt. Zacheusza Rittera w Poznaniu, ul. św. Marcina 20.

Najlepszy środek do upiększania twarzy i rąk.

Usuwa piegi, zmarszczki, wągry i żółte plamy.

ŻĄDAĆ WSZĘDZIE.

Przedst. na Król. Polskie Skład Apt. W. Orzeł, Częstochowa III Aleja 48.

Zakopane.

Największe polskie sanatorjum i zakład wodoleczniczy **Dra Chramca**, urządzone podług nowoczesnych wymagań w zakresie leczniczym i towarzyskim.

Nerwowi, cierpiący na wadliwą przemianę materji, przeciążeni pracą i t. d. znajdą w niem troskliwą opiekę lekarską obok wygód i rozrywek, pokrzepiających ciało i umysł.

Oświetlenie elektryczne, centralne ogrzewanie, wodociąg, wzorowa kanalizacja, sala zabaw, czytelnia, sala bilardowa, wspaniałe parki i t. d. Całkowite utrzymanie dzienne od osoby 8 kor. (3 rb. 20 kop.) za pokój z pościelą, wikt, usługę, światło i opał.

UWAGA. *Z cen ustalonych taryfą udziela się prenumeratorom „Kosmetyki“ 10% zniżki.*



Najlepszemi mydłami do mycia, **udelikatniającemi** skórę są

Mydła przetłuszczone hygieniczne



wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, **Nowy Świat 35.**

Warszawskie Laboratorjum Chemiczne

POLECA

najdelikatniejsze, jedyne do mycia twarzy

Mydło śmietankowe **„LACTOL“.**

Do nabycia w magazynach własnych:

1) Róg Senatorskiej i Miodowej. 2) Nowy Świat 45. 3) Róg Granicznej i Królewskiej. 4) Marszałkowska 125. 5) Marszałkowska 89 przy Wspólnej). 6) Marszałkowska 63 (przy Pięknej), a także we wszystkich składach aptecznych i perfumerjach.

BOR O YL.

BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rossyi za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof.

Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48. Telefon 36.46.